

Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Dành Cho Phụ Nữ Mang Thai

Có thêm nhiều thông tin cần biết về sự lây nhiễm của vi-rút Corona mới trong vấn đề mang thai, tuy nhiên, Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (DPH) muốn chia sẻ thông tin tốt nhất mà chúng tôi có hiện nay để quý vị có thể đưa ra quyết định phù hợp trong việc chăm sóc chính mình và giữ cho bản thân và em bé khỏe mạnh.

Điểm Chính

1. Hãy cẩn thận hơn để tránh mắc bệnh khi quý vị mang thai.
2. Chúng tôi vẫn chưa biết liệu vi-rút gây ra COVID-19 có mang đến rủi ro trong thai kỳ hay không. Có một số báo cáo về sinh non ở thai phụ bị nhiễm bệnh, nhưng không rõ các ca đó là do chủng vi-rút này gây ra hay do các nguyên nhân khác.
3. Dù chúng tôi chưa hiểu đầy đủ rủi ro của chủng vi-rút này, nhưng tới nay, hầu hết phụ nữ bị ốm trong thai kỳ đều tiếp tục sinh em bé và không biểu hiện bất kỳ dấu hiệu bị tổn hại nào.
4. Các bà mẹ bị nhiễm COVID-19 có thể nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu bị ốm, quý vị có thể thực hiện các bước đơn giản để em bé không mắc bệnh.

Những mối quan tâm đặc biệt trong thai kỳ

- Thai phụ có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn người khác. Điều này là do hệ miễn dịch hoạt động yếu hơn trong thai kỳ để cơ thể người mẹ không thải trừ bào thai. Tới nay, không có bằng chứng thai phụ nhiễm COVID-19 nhiều hơn các phụ nữ khác, nhưng chúng tôi không có đủ thông tin để đưa ra nhận định chắc chắn. Vì vậy, thai phụ cần cẩn thận hơn.
- Một triệu chứng nhiễm COVID-19 có thể là sốt cao. Chúng tôi không biết nhiệt độ sốt là bao nhiêu thì có thể gây hại cho thai nhi, nhưng chúng ta không nên để điều này xảy ra. Nếu quý vị có thai và bị ốm, hãy đảm bảo quý vị sớm liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.

Cách giảm thiểu rủi ro?

Thực hành các biện pháp bảo vệ cá nhân mỗi ngày. Làm mọi việc mà mọi người cần làm để tránh nhiễm vi-rút, nhưng cần quan tâm hơn đến những việc sau:

- Ở nhà – tránh tiếp xúc với người ốm.
 - Nếu quý vị là nhân viên thiết yếu và cần làm việc liên tục, hãy yêu cầu làm việc từ xa hoặc sắp xếp thời gian làm việc của quý vị linh hoạt hơn để quý vị có thể đến nơi làm việc và làm việc khi có ít người xung quanh hơn.
 - Trao đổi với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị về các lần khám thai. Họ có thể sử dụng hệ thống khám chữa bệnh từ xa cho một vài lần khám thai, hoặc đặt lịch các lần khám thai khi phòng khám không đông đúc.
- Giao đồ ăn đến nhà quý vị để quý vị có thể tránh việc phải xếp hàng thanh toán tại cửa hàng tạp hóa.
 - Hỏi xem gia đình, mạng xã hội hoặc mạng thương mại có thể giao đồ ăn tận nơi cho quý vị không.
 - Nếu quý vị đăng ký WIC, hãy hỏi chương trình WIC của quý vị xem liệu quý vị có thể tham gia mà không cần đến văn phòng WIC hoặc yêu cầu giao đồ ăn tới nhà quý vị hay không.
- Quan tâm hơn đến kiểm soát nhiễm khuẩn

Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Dành Cho Phụ Nữ Mang Thai

- Rửa tay thường xuyên với xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây, đặc biệt là sau khi quý vị xì mũi, ho hoặc hắt hơi, hoặc sử dụng nhà vệ sinh.
- Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, hãy sử dụng một chất khử trùng rửa tay có chứa nồng độ cồn tối thiểu là 60%.
- Tránh chạm vào các bề mặt hay sờ chạm ở nơi công cộng nhiều nhất có thể - như nút bấm thang máy, tay nắm cửa và tay vịn.
- Rửa tay của quý vị sau khi chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng.
- Tránh chạm vào các đồ vật hoặc bề mặt, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của quý vị trước khi rửa tay
- Vệ sinh và khử trùng nhà của quý vị để diệt vi khuẩn: thực hành vệ sinh định kỳ các bề mặt thường xuyên chạm vào (ví dụ: bàn ăn, tay nắm cửa, công tắc bóng điện, tay nắm, bàn làm việc, nhà vệ sinh, vòi vệ sinh, bồn rửa & điện thoại di động)
- Tránh đám đông, đặc biệt trong các không gian thông gió kém. Quý vị có nguy cơ phơi nhiễm với các chủng vi-rút gây bệnh về đường hô hấp như COVID-19 cao hơn trong các môi trường đông đúc, đóng kín, có ít không khí lưu thông nếu trong đám đông đó có người bị ốm.
- Tránh di chuyển bằng tàu biển và di chuyển bằng đường hàng không nếu không cần thiết.

Điều cần làm nếu quý vị bị ốm khi mang thai

- Chuẩn bị trước có tình huống này. Hãy đảm bảo quý vị có thể xử lý mọi việc nếu quý vị bị ốm:
 - Hãy tham vấn với ban cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về các triệu chứng COVID-19 mà quý vị cần lưu tâm. Các triệu chứng này nhìn chung bao gồm sốt, ho hoặc khó thở.
 - Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các loại thuốc không cần kê đơn an toàn nhất nếu quý vị bị ốm, và sau đó đảm bảo có sẵn các sản phẩm này, cùng với khăn giấy và mọi thứ khác mà quý vị sẽ cần để thấy thoải mái nếu bị ốm ở nhà.
 - Cố gắng chuẩn bị sẵn các đồ vật quan trọng như thuốc thang và vật dụng (như khăn giấy) nếu quý vị có thể.
- Hãy liên hệ với người khác qua điện thoại hoặc email. Thông báo cho họ biết quý vị đang cố gắng tránh bị ốm và đề nghị hỗ trợ nếu quý vị cần.
- Nếu quý vị bị ốm:
 - Hãy ở nhà! Gọi cho bác sĩ và thông báo cho họ biết các triệu chứng của quý vị. Quý vị có thể muốn liên hệ với cả bác sĩ thường khám và bác sĩ sản khoa hoặc nữ hộ sinh của quý vị trong trường hợp họ có thể cung cấp hướng dẫn đặc biệt để giữ cho thai kỳ của quý vị được an toàn.
 - Hầu hết thai phụ bị ốm trong các khu vực khác của thế giới không phải đi đến bệnh viện, vì vậy, nếu quý vị bị ốm, quý vị có lẽ sẽ có thể ở nhà. Hãy chăm sóc bản thân như khi quý vị bị cảm hoặc cúm: nghỉ ngơi, uống nhiều chất lỏng, sử dụng các loại thuốc không cần kê đơn mà bác sĩ khuyến nghị để kiểm soát cơn sốt.
 - Nếu quý vị có khách thăm nhà, người hộ sinh, WIC hoặc bất kỳ chương trình hỗ trợ thai kỳ nào khác tới hỗ trợ, hãy đảm bảo gọi trước và thông báo cho họ biết rằng quý vị bị ốm và đề nghị họ giúp giao đồ ăn tới nhà và các nhu cầu khác. Quý vị cũng có thể đề nghị họ hỗ trợ về mặt cảm xúc và nếu việc bị ốm trong khi mang thai làm quý vị mất tinh thần.

Virus Corona Mới (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Dành Cho Phụ Nữ Mang Thai

- Quý vị cần được quan tâm về y tế ngay lập tức nếu tình trạng của quý vị xấu đi. Các dấu hiệu bao gồm:
 - Sốt rất cao
 - Khó thở hoặc hụt hơi
 - Liên tục đau hoặc tức vùng ngực
 - Rối loạn tâm thần
 - Môi hoặc mặt xanh xao

Trong khi sinh bé

- Nếu quý vị bị nhiễm bệnh khi sinh bé, hãy làm theo các hướng dẫn hiện tại và gọi cho bác sĩ để thực hiện bất kỳ hình thức sinh (sinh thường hoặc sinh mổ) đã lên kế hoạch, trừ khi có lý do khác để thay đổi kế hoạch. Bệnh viện của quý vị có thể thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giữ cho quý vị, em bé và nhân viên y tế an toàn trong khi sinh bé.
- Nếu quý vị bị nhiễm bệnh khi sinh bé, bác sĩ cũng sẽ cố gắng đảm bảo rằng em bé luôn an toàn trong khi quý vị phục hồi. Điều này có thể có nghĩa rằng bé sẽ ở trong phòng riêng hoặc quý vị sẽ cần trọng hơn, ví dụ như quý vị sẽ rửa tay và đeo khẩu trang trước khi bế bé.

Những điều cần biết về nuôi con bằng sữa mẹ

- Sữa mẹ giúp bảo vệ bé trước nhiều loại bệnh tật và do vậy, sữa mẹ rất quan trọng với bé. Trên thực tế, như trong hầu hết tất cả các trường hợp, sữa mẹ là loại thực phẩm tốt nhất quý vị có thể cung cấp cho bé.
- Nếu quý vị đang cố nuôi con bằng sữa mẹ khi quý vị bị ốm
 - Hãy rửa sạch tay quý vị trước khi chạm vào em bé
 - Đeo khẩu trang khi cho bé bú sữa mẹ trực tiếp, nếu có thể.
 - Nếu vắt sữa bằng máy hút sữa, hãy rửa sạch tay quý vị trước khi chạm vào bất kỳ bộ phận nào của máy hút sữa hoặc bình sữa và nhận hướng dẫn từ nhân viên bệnh viện về vệ sinh máy hút sữa sau mỗi lần sử dụng.
 - Nếu có thể, hãy cân nhắc việc nhờ ai đó khỏe mạnh cho bé sơ sinh bú sữa mẹ đã vắt ra.

Hãy luôn giữ tâm trạng tích cực!

- Sử dụng các công cụ hỗ trợ xã hội của quý vị.
 - Hãy luôn kết nối với bạn bè và gia đình và đề nghị họ giúp đỡ bạn với các nhu cầu về thực phẩm, chăm sóc trẻ lớn hơn và hỗ trợ cảm xúc
 - Xây dựng và duy trì cộng đồng ảo của quý vị.
 - Tranh thủ sự hỗ trợ từ bạn đời của quý vị hoặc cha của em bé.
- Mong chờ phục hồi không để lại tác hại lâu dài và có một em bé khỏe mạnh.
- Nếu quý vị cảm thấy hoảng sợ hoặc lo lắng, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình, chương trình hỗ trợ thai kỳ của quý vị hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Virus Corona Mới (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Dành Cho Phụ Nữ Mang Thai

- Nếu quý vị cần bất kỳ hình thức hỗ trợ hoặc thông tin nào trong thai kỳ hoặc nếu quý vị cảm thấy mất tinh thần và muốn tìm ai đó để nói chuyện, hãy gọi theo số 213-639-6439.

Tài nguyên

- Hướng Dẫn về Thai Kỳ và Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- Đường Dây Hỗ Trợ 24/7 Trung Tâm Truy Cập Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Hãy gọi số 2-1-1 để biết thêm thông tin